

SZ Digital bei Google Play™

Die Zeitung für Tablet und Smartphone.


 Jetzt gratis
herunterladen
und testen

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

 Immobilienmarkt Stellenmarkt Reiseangebote SZ-Shop Tickets Anzeigen Newsletter Weitere Angebote [Abo & Service](#) [E-Paper](#) [Login](#)

Gesundheit

 Politik Panorama Kultur Wirtschaft Sport München Bayern Digital Auto Reise Video mehr

Gesundheitscoach
[Home](#) [Gesundheit](#) [Hygiene](#) [Hygiene: So geht Händewaschen richtig](#)

Süddeutsche.de als Startseite einrichten

Hinweis nicht mehr anzeigen

19. September 2014, 11:57 Tipps zur Hygiene

"In Deutschland ist das Händewaschen verbesserungswürdig"



Jeder kann Krankheiten vorbeugen - durch das richtige Händewaschen. (Foto: dpa)

Jeder dritte Deutsche wäscht sich die Hände falsch. Kein Wunder, es gibt verwirrend viele Möglichkeiten: Kurz oder lange schrubben, flüssige oder feste Seife, trocken föhnen oder abtupfen? Und wer braucht all die Desinfektionsmittel, die die Regale im Supermarkt füllen?

 Von *Katrin Collmar*

Versenden Sie sind klein und lauern überall. Keime bevölkern Geländer, Türklinken und Aufzugknöpfe. Jede Menschenhand sammelt täglich zahlreiche von ihnen auf, 150 verschiedene Bakterien-Arten kommen so im Durchschnitt auf einer Hand zusammen, darunter auch Krankheitserreger. "Händewaschen ist eine einfache und wirkungsvolle Methode um Krankheiten vorzubeugen", sagt Anna Gaczowska, Referentin für Hygiene in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Doch leider gelte: "In Deutschland ist das Händewaschen verbesserungswürdig."

Drucken

Feedback

Wann die Hände gewaschen werden sollten

ANZEIGE



7 Top-Aktien für 2015
Heiko Böhmer nennt Ihnen jetzt KOSTENLOS die Namen der 7 besten Aktien für 2015!



Ihr Hörgerät in 2015
Genießen Sie durch überraschend kleine Hörgeräte jeden Moment! Gratis Info-Broschüre anfordern!



Wein Star aus Chile
8 Flaschen 2013er Cabernet Carmenère Cruz del Sud + 2 Zwiesel Weingläser statt €66,90 nur €39!

[Hier können Sie werben](#)

Wire Money to Germany

Send up to \$2,999 for just \$4.99 Locked-In Exchange Rate. Send Now!

○ ○

Immer wenn man von draußen kommt.

Nach der Toilette

Vor und während der Essenszubereitung

Vor und nach dem Kontakt mit Kranken

Nach jedem Husten oder Niesen. Alternativ können Erkältete in die Armbeuge oder ein Taschentuch niesen.

Waschen: Kurz und kräftig oder ausdauernd schrubben?

"Viele halten die Hände nur kurz unter fließendes Wasser. Das ist falsch und bringt wenig", sagt Gaczkowska. Keime wird man nur so los: "Die Hände kurz anfeuchten, dann zwanzig bis dreißig Sekunden lang mit Seife einreiben, gründlich abspülen und abtrocknen." Die Seife müsse bis auf die Fingerspitzen und in den Zwischenräumen sowie auf dem Handrücken verteilt und verrieben werden. "Je länger und gründlicher das Einseifen, desto weniger Keime bleiben zurück."

Zwanzig Sekunden sind beim Händewaschen eine gefühlte Ewigkeit, das ist schwer durchzuhalten. Eine Umfrage der BZgA ergab, dass nur 36 Prozent der Deutschen diese Zeit einhalten, wahrscheinlich sogar weniger. "Denn bei Befragungen erhält man häufig die sozial erwünschte Antwort. Beobachtungsstudien zeigen, dass sich viele nach dem Toilettenbesuch gar nicht die Hände waschen", sagt Gaczkowska. Und die Hygiene-Expertin kennt einen einfachen Trick, um zwanzig Sekunden durchzuhalten: "Das ist wie zwei Mal "Happy Birthday" singen."

Seife: Flüssig oder am Stück?

"In öffentlichen Räumen raten Experten zu flüssiger Seife", sagt Gaczkowska. Denn im Gegensatz zu den eigenen vier Wänden weiß man nicht, wer hier zuvor die Seife benutzt hat. "Und auf Kernseifen bildet sich manchmal ein dünner Bakterienfilm." Am wichtigsten sei allerdings, überhaupt Seife zu benutzen. Und daran scheitern viele. Wissenschaftler der London School of Hygiene & Tropical Medicine haben zahlreiche Toiletten an Raststätten beobachtet. Das Ergebnis: Nur 32 Prozent der Männer und immerhin 64 Prozent der Frauen griffen zu Seife.

ANZEIGE



Befreien Sie Ihr Geld!
Reagieren Sie auf das Zinstief. Mit Anlagelösungen von Deko Investments. Hier informieren.



Fruchtiger Südfranzose
10 Flaschen 2012er Costières de Nîmes + 2 Zwiesel Weingläser statt €83,90 nur €49!



Werden Sie Waldbesitzer
Schweizer Premium-Geldanlage: 12% Rendite* mit Holz + Ab 3.900€ + Steuerfrei und wachstumsstark

[Hier können Sie werben](#)

Seite 1 von 2 | Alles auf einer Seite

[nächste Seite](#)

1. "In Deutschland ist das Händewaschen verbesserungswürdig"
2. Zweifel am Sinn der Desinfektion

Ihre SZ

Feedback
an die Redaktion

Link kopieren
sz.de/1.2126511

Diskussion mit Ihren Freunden



rivva-Debattenmonitor
alle öffentlichen Kommentare, Tweets und Posts zu diesem Artikel

© 2015 Regeln zum Copyright...

Quelle und Bearbeiter: Süddeutsche.de/kco/beu/holz

Updates zu Top-News Gesundheit Hygiene

Hygiene in der Pflege

Händewaschen reicht nicht immer

Wer einen alten oder kranken Menschen versorgt, braucht unter Umständen Handschuhe, Desinfektionsmittel und Mundschutz. Welche Hygienemaßnahmen Pflegende beachten sollten. *Von Berit Uhlmann* **mehr...** Ratgeber Hygiene



Wer ist der Star?

ANZEIGE

Samu? Rea? Der Mazda3? Fahr den Star!



Unnütze Hygienemaßnahmen

Wann Reinlichkeit schadet

Wir reinigen das WC bis tief unter den Rand, desinfizieren im Schwimmbad unsere Füße und schalten bei der Waschmaschine das Vorwaschprogramm ein - alles nur, um der Hygiene zu dienen. Was für ein Irrglaube. *Von Berit Uhlmann* **mehr...**



Singlebörse sucht dringend Single-Männer!

ANZEIGE

Zu viele Frauen bei PrimeSingles.de. Für Männer ist die Anmeldung deshalb für kurze Zeit kostenlos.



Gedenkveranstaltung in Paris

Netanjahu lud sich selbst ein, Frankreich fragte...

Israels Ministerpräsident demonstrierte gemeinsam mit dem Palästinenserpräsidenten gegen Gewalt und Terror. Eine Annäherung im Nahostkonflikt, jubilierten...

hier werben

powered by plista

Weitere Artikel zum Thema Hygiene

Themen

Arzt Bakterien Deutschland Handhygiene Haut Krankheiten London Studie Umfrage Wahl Wasser

zur Startseite

Newsticker Gesundheit

12:06 Uhr **Gesundheit WHO findet eigene Reaktion auf Ebola-Epidemie unzureichend**

09:21 Uhr **BUND-Studie Putenfleisch oft mit resistenten Keimen belastet**

09:00 Uhr **Gesundheit Vogelgrippe bei Stockente in Thüringen nachgewiesen**

07:43 Uhr **Gesundheit Ständiger Kloß im Hals: Trockene Schleimhaut als Ursache**

05:45 Uhr **Gesundheit Ärztekammer überprüft Fehler bei Organspende**

mehr...

Schlagzeilen per Email

Kostenlosen Newsletter abonnieren

SZ unverbindlich testen

Jetzt 2 Wochen kostenfrei testen

Wie Sie gesund Gewicht verlieren

Wie Sie im Ernstfall Leben retten

Von Hirntod bis Transplantationsgesetz

Alles für werdende Mütter: Vom Kinderwunsch bis zur Geburt

Der Grippe entkommen

So wappnen Sie sich gegen das Norovirus

Leser folgen

@SZ folgen Tweet an @SZ



Süddeutsche Zeitung
auf Google Plus

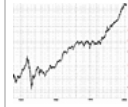
BLUE COAT

Your system policy has denied access

Kontakt zu uns

Mail, Twitter & Co: Die Online-Redaktion und wie Sie sie am bequemsten erreichen

ANZEIGE

7 TOP-AKTIE FÜR 2015

Heiko Böhmer nennt Ihnen jetzt
KOSTENLOS die Namen der 7
besten Aktien für 2015!

[Hier können Sie werben](#)

[Nachrichten](#) [Politik](#) [Panorama](#) [Kultur](#) [Wirtschaft](#) [Sport](#) [München](#) [Bayern](#) [Digital](#) [Auto](#) [Reise](#) [Video](#)
[Wissen](#) [Geld](#) [Leben](#) [Stil](#) [Karriere](#) [Bildung](#) [Medien](#) [Gesundheit](#)

[Datenschutz](#) [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#) [Mediadaten](#) [Newsletter](#) [AGB](#) [Jobs bei Süddeutsche.de](#) [Kontakt und Impressum](#)

Copyright © Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Artikel der Süddeutschen Zeitung lizenziert durch DIZ München GmbH. Weitere Lizenzierungen exklusiv über www.diz-muenchen.de